

Здоровье детей зимой



10 важных правил

как защитить здоровье детей зимой

С приходом зимы как-то само собой сокращается количество и длительность прогулок с детьми на свежем воздухе. То мы редко гуляем из-за плохой погоды, то на улице ему не интересно или мы просто торопим его домой, так как сами продрогли. Но ведь именно продолжительные прогулки на свежем воздухе укрепляют защитные силы и здоровье наших детей зимой. Другими словами, чем чаще мы с малышом будем выходить на улицу, тем больше вероятность того, что его организм даст надежный отпор атакующим вирусам. Но для того, чтобы малыш не заболел, мы должны соблюдать некоторые меры профилактики.

Итак, рассмотрим, как защитить ребенка от простуды зимой. Несколько правил:

- 1. Самая большая угроза подхватить простудные или инфекционные заболевания не на детской площадке или во дворе, а во время посещения с ребенком многолюдных общественных мест: транспорт, магазины или торговые центры. Таким образом, постарайтесь не брать с собой малыша в те места, где риск передачи инфекции слишком высок.**
- 2. Кроме того ограничьте всевозможные контакты ребенка с людьми, которые имеют симптомы каких-либо простудных или инфекционных заболеваний. Некоторые инфекции без труда передаются воздушно-капельным путем, особенно в замкнутом помещении.**
- 3. Соблюдайте простейшие правила гигиены. Угроза вирусов для здоровья ребенка зимой значительно снижается, если регулярно мыть руки малышу и себе в том числе.**

4. Чтобы защитить ребенка от простуды, особенно зимой, необходимо пить достаточно жидкости. В холодное время года фрукты и натуральные соки дополнительно обеспечивают организм малыша витаминами.

5. Следите за влажностью воздуха в квартире (доме). В зимний период это особенно актуально, так как из-за постоянной работы отопительных приборов, воздух часто пересушен. Вследствие чего, слизистые оболочки дыхательных путей становятся более подвержены вирусам и простудам. Не забывайте про проветривание комнат.

6. Один из важных факторов, от которых зависит здоровье ребенка зимой - это правильный выбор одежды. Используйте легкую, многослойную и непродуваемую одежду, которую без труда можно снять в помещении. Не надевайте на малыша слишком тяжелые и теплые вещи, в них ребенок очень быстро потеет, а это негативно сказывается на его здоровье.

7. Также обратите внимание и на обувь малыша. Она ни в коем случае не должна стеснять движения или приводить к перегреванию.

8. Если день выдался солнечным, но морозным - это не должно вас пугать. Прогулка все равно должна состояться. Ведь солнечные лучики не только способствуют выработке витамина D, но и повышают наше настроение. А оптимисты болеют редко!

9. Если малыш с прогулки пришел продрогшим - немедленно погрузите его ноги в горячую ванночку с экстрактом эвкалипта. Этот вид ароматического эфирного масла ускоряет кровообращение в конечностях и в горле и простуда отступает.

10. Не забывайте и про должный уход за кожей ребенка в зимний период. За 15-20 минут до выхода на прогулку смажьте область вокруг рта специальным кремом, а на губы нанесите тонкий слой вазелина.

Небезопасные зимние забавы



Размышляем вместе с взрослыми

Существует множество увлекательных и полезных игр и занятий для детей в зимнее время года – катание с горки, катание на коньках на катке, игры в снежки. Но без должной организации прогулки и без присмотра за детьми зимние забавы могут оказаться травмо- и даже смертельно опасными для дошкольников.

Главное, что необходимо помнить родителям, – ребенок должен постоянно находиться в поле вашего внимания, особенно если он катается с ледяной горки или на катке.

Снежную или ледяную горку необходимо подготовить: освободить от коряг, камней, проследить, чтобы спуск не выходил на проезжую часть или на водоем с неокрепшим льдом. На катке во время массового катания недопустимо играть в хоккей и выходить на лед с предметами, представляющими опасность при падении.

О чем рассказать ребенку

– Зима – чудесное время года! Зимой замерзают все водоемы, в которых мы купались летом. Какие зимние игры и виды спорта ты знаешь?

Дети любят кататься на ледяных горках и по льду на коньках. В начале зимы, когда лед еще не окреп, выходить на него нельзя.

Даже в сильные морозы находясь на льду водоема, надо помнить правила безопасности:

- в начале зимы лед наиболее тонкий и легко ломается со звонким треском, выходить на него опасно;



• в начале весны лед ломается бесшумно, и выходить на него также опасно;

• лучше двигаться по льду по тропинкам и оставленным следам, с помощью палки прощупывая перед собой путь.

Вопросы, задания, обсуждение ситуаций

– В какие игры больше всего любят играть дети зимой?

– Катание с ледяных и снежных горок очень нравится многим ребятам. Подумай и ответь: что может произойти, если ты будешь заходить на горку с той стороны, с которой все съезжают? Сформулируй первое правило катания с горки.

– Представь такую ситуацию. Ты скатился с горки, на которой катаются еще много ребят, и остался полежать на снегу – отдохнуть. Что может произойти в этом случае? Сформулируй второе правило катания с горки.

– Запомни еще одно правило – скатываться с горы головой вперед опасно.

Правила игры в снежки:

• Снежки лучше лепить в варежках. (Объясни почему.)

• Нельзя целиться снежком в голову и лицо. (Что может произойти в этом случае?)

• Нельзя кидаться обледенелыми снежками или кусками льда.

(Чем это опасно?)

Загадки

Льётся речка – мы лежим,

Лёд на речке – мы бежим.

(Коньки)

Всё лето стояли, зимы ожидали.

Дождались поры – Помчались с горы.

(Санки)

